

献立表

[さわやかひがしおおさか館]

<入所者>

(2024年11月17日～2024年11月23日)

	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	パン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ スパサラダ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 大根洋風煮 南瓜サラダ のり佃 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 じゃが芋の洋風煮 玉子サラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 ひじき煮 さつま芋サラダ たいみそ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 コールスローサラダ ふりかけ フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	ご飯 卵の花 ごぼうサラダ ねり梅 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳
	エネルギー 459kcal 蛋白質 10.7g 脂質 13.4g 炭水 54.6g 食塩 2.4g 食繊維 1.5g	エネルギー 496kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.3g 炭水 87.5g 食塩 1.3g 食繊維 1.9g	エネルギー 467kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7.2g 炭水 90.2g 食塩 1.2g 食繊維 1.9g	エネルギー 516kcal 蛋白質 13.0g 脂質 14.2g 炭水 84.9g 食塩 1.4g 食繊維 1.3g	エネルギー 530kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.5g 炭水 100.0g 食塩 1.5g 食繊維 2.8g	エネルギー 484kcal 蛋白質 11.9g 脂質 10.7g 炭水 86.3g 食塩 1.3g 食繊維 1.9g	エネルギー 525kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.5g 炭水 87.5g 食塩 1.7g 食繊維 2.7g
昼食	菜飯 かき揚げうどん 五目大豆煮 南瓜サラダ	ご飯 かクリームコロッカ れんこんの煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 チキンソテーおろしポテトかけ 菜の花の菜種和え 金時豆甘煮	ちらし寿司 大根と油揚げの煮物 小松菜の昆布和え 味噌汁	ご飯 お好み焼き 筍のおかか煮 チンゲン菜和え物	ご飯 鶏肉塩だれ炒め なめらか大学芋 菜の花辛子和え	ご飯 白身魚の甘酢あん ちくわの磯辺煮 わかめの和え物
	エネルギー 498kcal 蛋白質 12.6g 脂質 9.8g 炭水 90.4g 食塩 4.3g 食繊維 2.4g	エネルギー 507kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.2g 炭水 84.0g 食塩 2.3g 食繊維 4.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 26.1g 脂質 22.6g 炭水 79.7g 食塩 1.5g 食繊維 5.0g	エネルギー 385kcal 蛋白質 13.4g 脂質 4.1g 炭水 75.0g 食塩 2.9g 食繊維 3.8g	エネルギー 413kcal 蛋白質 12.1g 脂質 13.1g 炭水 62.4g 食塩 2.3g 食繊維 3.6g	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.6g 炭水 79.6g 食塩 1.6g 食繊維 4.6g	エネルギー 395kcal 蛋白質 17.0g 脂質 1.1g 炭水 80.0g 食塩 3.0g 食繊維 4.0g
夕食	ご飯 豚肉のオイスター炒め 小松菜と玉子の炒め物 里芋の明太マヨ和え	ご飯 豆腐ハンバーグ ミニ野菜グラタン やみつぎ胡瓜 味噌汁	ご飯 肉じゃが 蓮根まんじゅう 青菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 厚揚げ肉みそ炒め えび焼売 大根サラダ	ご飯 ポークの味噌炒め 炊き合わせ しろなの梅肉和え 味噌汁	ご飯 ポトフ ささみとブロッコリー炒め 白菜のなめ茸和え コンソメスープ	ご飯 ポークチャップ 大根洋風煮 もやしの辛子和え すまし汁
	エネルギー 504kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.3g 炭水 72.7g 食塩 1.3g 食繊維 4.2g	エネルギー 471kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.5g 炭水 78.3g 食塩 3.2g 食繊維 3.4g	エネルギー 531kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.3g 炭水 76.5g 食塩 2.4g 食繊維 4.8g	エネルギー 596kcal 蛋白質 17.5g 脂質 24.9g 炭水 77.2g 食塩 1.7g 食繊維 3.3g	エネルギー 570kcal 蛋白質 20.0g 脂質 22.2g 炭水 75.4g 食塩 2.7g 食繊維 4.2g	エネルギー 410kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7.2g 炭水 75.1g 食塩 2.3g 食繊維 5.4g	エネルギー 437kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.1g 炭水 70.1g 食塩 2.3g 食繊維 4.2g
3時	カステラ	栗まんじゅう	パインムース	カスタードケーキ	いちごゼリー	たい焼き	水ようかん
	エネルギー 89kcal 蛋白質 1.7g 脂質 1.0g 炭水 18.1g 食塩 0.0g 食繊維 0.1g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.9g 炭水 20.9g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 47kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.2g 炭水 8.7g 食塩 0.2g 食繊維 1.2g	エネルギー 123kcal 蛋白質 1.5g 脂質 6.7g 炭水 14.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 42kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 10.1g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g	エネルギー 74kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.1g 炭水 12.5g 食塩 0.2g 食繊維 0.2g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水 17.3g 食塩 0.1g 食繊維 0.0g